

# СТАНОВЛЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*О.І. Пенькова*

провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені  
П.Р. Чамати Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Саморегуляція є однією з умов гармонійного розвитку особистості, що здатна поєднувати у собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягти завдяки цьому бажаних і позитивних змін. Дослідження процесу самореалізації особистості викликає значний інтерес як в теоретичному, так і прикладному аспектах. Саморегуляція – це переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудова й перетворення суб'єктом власних дій і вчинків відповідно до особистісно значущих цілей, актуальних потреб. У процесі саморегуляції поведінки як специфічного виду психічної активності особистість-суб'єкт виходить за межі поставлених ззовні цілей і завдань, проявляючи при цьому здатність самостійно ставити нові цілі, знаходити засоби для їх досягнення, вносити зміни у зовнішні та внутрішні умови, підвищуючи резервні можливості власної психіки на підставі актуалізації провідних мотивів активності. Мета саморегуляції особистості – досить проста. Це – усвідомлення власної цінності та спроможності у розв'язанні життєвих завдань, визнання своєї автономності. Неспроможність самоствердитись приводить до втрати власного Я, ідентичності і цілісності особистості.

Проблема саморегуляції особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (Боришевський М.Й. [1], Костюк Г.С. [3], Максименко С.Д. [4], Сердюк Л.З. [5] та ін.).

Самореалізація особистості – складне ідеальне утворення, яке організоване у відповідну ієрархічну структуру за ступенем важливості, актуальності, необхідності у даний період життя індивіда. Уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання

соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви самореалізації. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком здатності до самореалізації неможливий процес становлення творчої соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших.

Розглянемо основні складові процесу саморегуляції особистості:

**1. Інформація про власну цінність, оволодіння власним внутрішнім світом.** Сучасні психологічні концепції різноманітні у своєму розумінні сутності феномену Я, самосвідомості і самореалізації. Процес усвідомлення себе відбувається у єдності когнітивної оцінки своїх можливостей, досягнень і емоційних реакцій, переживань з приводу цієї оцінки, тобто, самоствавлення. Самоствавлення органічно пов'язане з самопізнанням, являє собою його емоційно-особистісну складову. Оскільки свідомість є знання про оточуючий світ і ставлення до нього, самопізнання – єдність пізнання себе і ставлення до себе.

**2. Рефлексія.** Рефлексивна культура особистості – здатність до адекватного самопізнання і самооцінки, до вольової саморегуляції, самовдосконалення і самоактуалізації власної особистості, почуття власної гідності тощо. Завдяки рефлексії психологічні цінності переміщуються в центр свідомості особистості, закріплюються, стають стійкими, значущими, дієвими регуляторами творчої діяльності.

У віковому аспекті розвиток рефлексії починається з молодшого шкільного віку, коли у дитини формується рефлексія власних навчальних дій. У підлітковому віці механізми рефлексії функціонують не лише у сфері пізнавальної діяльності, але й у особистісній – у сфері почуттів, стосунків, моральних аспектів поведінки. Рефлексія в юнацькому та дорослому віці пов'язана із самооцінкою, формуванням цілісного Я-образу, осмисленням життєвого досвіду та формуванням життєвої перспективи. Л.С. Виготський зазначав, що наприкінці підліткового віку значно збільшується особистісний компонент в осмисленні життя, тому рефлексія в кінці

підліткового періоду є основним інструментом формування світогляду, на відміну від більш ранніх періодів розвитку, коли формування світогляду більшою мірою залежить від впливу зовнішніх чинників [2].

**3. Самооцінка.** Розвиток самооцінки пов'язаний зі здатністю особистості адекватно сприймати себе і навколишній світ, вміти адаптуватися у незвичних ситуаціях, швидко розв'язувати відповідальні завдання.

Розгляд самопізнання, як процесу, дозволяє простежити його внутрішні складові, емоційно-ціннісне ставлення до себе і саморегуляцію, що загалом впливає на детермінацію поведінки. Самопізнання у психічній діяльності особистості виступає як особливо складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнений у часі, пов'язаний з рухом від поодиноких ситуативних образів через інтеграцію подібних численних образів у цілісне утворення – з поняття свого власного «Я» як суб'єкта відмінного від інших суб'єктів. Багатоступінчастий і складний процес самопізнання необхідно поєднаний з різноманітними переживаннями, які надалі також узагальнюються в емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе. Узагальнені результати пізнання себе і емоційно-ціннісного ставлення до себе закріплюються у відповідну самооцінку, яка включається в регуляцію поведінки особистості як один із визначальних моментів.

**4. Самовдосконалення особистості.** Одна з найвищих потреб особистості, яка спрямована не лише на реалізацію людиною своїх сил і здібностей, а на постійне зростання своїх можливостей, на покращення якості власної діяльності. Це – процес, в результаті якого відбувається системна трансформація індивіда. У літературних джерелах з досліджуваної проблеми дане поняття розглядається як продукт самосвідомості або як компонент уявлень про себе. Більшість психологів трактує дане явище як складну багаторівневу систему. Процес усвідомлення себе відбувається у єдності когнітивної оцінки своїх можливостей, досягнень та

емоційних реакцій, переживань з приводу цієї оцінки, тобто самоствавлення, яке органічно пов'язане з самопізнанням і є його емоційно-особистісною складовою.

Висновки. Відповідно до викладеної теоретико-методологічної інтерпретації розглянутого явища було виокремлено складові процесу самореалізації особистості: інформація про власну цінність, оволодіння власним внутрішнім світом; рефлексія; самооцінка; самовдосконалення особистості. Функція, що детермінує роль перерахованих утворень у процесах саморегулювання, визначається їх взаємодією з оцінними ставленнями до інших людей. Завдяки цьому процес самореалізації є детермінованим не тільки тими внутрішніми утвореннями, які в інтегрованій формі складають структуру самосвідомості особистості, а й реальним досвідом спілкування, взаємодії з навколишнім середовищем, у процесі яких дані утворення постійно піддаються соціальній апробації.

#### **Література:**

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія. К. : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения. Собр. соч.: в 6 т. Т. 1. М. : Педагогика, 1982. С.50-52.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Під ред. Л.М. Проколієнко. К. : Рад. шк., 1989. 608 с.
4. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред.. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
5. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону*. №2, 2012. К. :Університет «Україна». С.311-317.